

Trainingsplan AC Murten Laufgruppe

Wochentag	Datum	Trainingsbeginn	Ort	Trainingsleitung	Trainingsinhalte
Montag	04.11.2024	19.00 Uhr	Rundbahn Prehl	René	Standortbestimmung für alle. Einlaufen, Steigerungsläufe, 1x1'000m auf der Rundbahn mit Zeitmessung. 3x200m mit Zeitmessung. Anschliessend 3'000m-Américaine. Auslaufen. Wer an der Standortbestimmung vom 4.11. nicht dabei sein kann, wird diese im nächsten Training nachholen.
Dienstag	05.11.2024				
Mittwoch	06.11.2024	19.00 Uhr	alte Turnhalle		Power in the Body! Einlaufen. Push-Push-Push auf dem Vorderfuss. Exzentrische Übungen. Treppenpower. Auslaufen.
Donnerstag	07.11.2024				
Freitag	08.11.2024				
Samstag	09.11.2024	nach Absprache	Bahnhof Murten	keine	Long-Jogg Oberholzrunde, mind. 15km
Sonntag	10.11.2024				
Montag	11.11.2024	19.00 Uhr	alte Turnhalle		Wettbewerb "Feel the speed". Dauerlauftempo schätzen 10km Hafen-Sugiez-ret.
Dienstag	12.11.2024				
Mittwoch	13.11.2024	19.00 Uhr	alte Turnhalle		"slow-Conconi" jede Runde 30" schneller. Beginn mit 8 Minuten pro Kilometer auf Rundkurs Merlachfeld
Donnerstag	14.11.2024				
Freitag	15.11.2024				
Samstag	16.11.2024	nach Absprache	Hafen Murten	keine	Long-Jogg Hafen-Mt. Vully retour, mind. 15km
Sonntag	17.11.2024				
Montag	18.11.2024	19.00 Uhr	alte Turnhalle		2 x Laternenrunde. Ziel negativ-Split 2. Runde
Dienstag	19.11.2024				

Mittwoch	20.11.2024	19.00 Uhr	Pavillon Bodenmünzi		Postenlauf im "Gebirge"
Donnerstag	21.11.2024				
Freitag	22.11.2024				
Samstag	23.11.2024	nach Absprache	Vita-Parcours	keine	Long-Jogg Vita Parcours-Salavaux Brücke-ret., mind. 15km
Sonntag	24.11.2024				
Montag	25.11.2024	19.00 Uhr	alte Turnhalle		East African Drills and Kenian-Powertraining
Dienstag	26.11.2024				
Mittwoch	27.11.2024	19.00 Uhr	alte Turnhalle		a.TH-Vita-Greng-sur le Mont-Prehl, 3x200m auf Zeit.
Donnerstag	28.11.2024				
Freitag	29.11.2024				
Samstag	30.11.2024	nach Absprache	Gaswerk Altavilla	keine	Long-Jogg Robin Hood Murtenholz, mind. 15km